

A low-angle shot of two human hands reaching upwards towards the top of the frame. The hands are positioned on the left and right sides, with fingers spread. The background is a clear, bright blue sky. The lighting is bright, suggesting daylight.

साथी  
हाथ  
बढ़ाना

आईये, विकलांगता को समझें

लेखक - रीतीका साहनी

अंकन - देबाशीष देब

© Trinayani  
828/1 Block P, New Alipore  
Kolkata - 700053  
Tel: + 91 33 24007348  
[www.trinayani.org](http://www.trinayani.org)  
email: [trinayani.contact@gmail.com](mailto:trinayani.contact@gmail.com)

Mumbai Office:  
Anand Sarita CHS, Gala No. 8  
Anand Nagar, Opp Jain Temple  
Mathuradas Extn Road  
Kandivali West, Mumbai - 400067  
Tel: +91 22 65266777 / 28067390





मैं तुम्हारा दोस्त बनना चाहता हूँ  
तुम सोच रहे होगे कि मैं तुमसे अलग हूँ  
ऐसा है, और नहीं भी  
जानता हूँ तुम्हारे मन में एक "झिझक" है  
"संकोच" है और शायद "दुर्भावना" भी है  
तो आओ  
ढेर सारी बातें करें हम दोनो  
और मिटा दे इन फासलों को ।



मुझे लेकर तुम्हारे मन में उठते होंगे कई सवाल  
मिलोगे, तभी मिटेंगी "ये" दूरियां और जानोगे "मेरा" हाल  
मुझे लेकर तुम्हारे मन में  
उभरती होंगी कई भावनाएं  
उन सवालिया निशानों को आज देना चाहता हूँ  
नई दिशाएँ  
दूर रहोगे तो सोचो कैसे पूरे होंगे "मेरे" ख्वाब  
पास आओ, मिल कर रहेंगे  
तो हल होंगे ये सवाल  
और मिलेंगे "तुम्हें" कुछ जवाब ।



अब "हम" और "वो" के बीच की दूरी को मिटाना  
जरूरी है

क्योंकि "मेरा" और "तुम्हारा"  
ये अन्तर लाती मनुष्यता में दूरी है  
मेरे भले बुरे का ज़िम्मा  
मुझपर दया दिखाकर  
लेना चाहे हर कोई  
लेकिन मैं क्या चाहूँ  
आखिर मुझसे भी तो पूछे कोई?



"विकलांग" "एबनार्मल" और ऐसे ही कई नामों से  
दुनिया मुझे बुलाती  
ऐसी ही बातें, दुखाती हैं मेरा मन और  
दर्द हैं जगाती  
दया माया की भावना लेकर रहते हो तुम मेरे संग  
दिखाई देता है तुम्हें सिर्फ मेरा विकल अंग  
"अंधा" "गूंगा" "लंगड़ा" "लूला"  
का "लेबल" तुम मुझपे लगाते हो  
यही मेरा व्यक्तित्व बनाते हो  
और इन्हीं नामों से मुझे बुलाते हो ।



विशेष नाम दे कर मुझे पुकारोगे  
तो सिर्फ संतुष्ट होगा  
तुम्हारा अहंकार  
और विशेष से कभी साधारण नहीं हो  
सकेगा तुम्हारा व्यवहार  
माना कि मेरे चलने, फिरने,  
देखने, सुनने, समझने का अन्दाज  
शायद तुम जैसा नहीं  
पर यकीन मानो, मैं तुम जैसा ही हूँ  
तुम जैसे सोचते हो, मैं वैसा नहीं  
तुम जो चाहो सब कर सकते हो  
मैं भी वो सब करना चाहूँ  
लेकिन ये कहाँ संभव है?

मेरी एक सीमा रेखा है  
कुछ तो मैं कर सकता हूँ, शायद  
धीरे धीरे  
और कुछ मेरे लिए, असंभव है  
मगर सुख-दुःख  
राग-अनुराग, झगड़ा-मिलाप  
रोना-धोना, हाव-भाव  
इन सब अनुभूतियों से  
मैं भी हूँ जूझता  
और तुम जैसा, मेरा भी है  
अपना अलग स्वभाव ।



मुझमें देखो यां तुममें देखो  
हम सब में कोई न कोई मजबूरी है  
हर कोई कर पाए सारे काम  
ऐसा कहां जरूरी है  
तुम्हें अपना काम कर खुशी होती है  
तो मैं भी अपना काम पूरा कर आनंद पाता हूँ  
नहीं लगता तुम्हें गड़बड़  
गर "चश्मा" तुम हो पहनते  
फिर "व्हीलचैयर" या "श्रवण-यंत्र" के व्यवहार को  
तुम क्यों "एबनार्मल" समझते?



कुछ लोग देख नहीं पाते

कुछ ठीक से नहीं चलते

किसी को कम सुनाई देता है

और कुछ बिना किसी बात के ही मचलते

इन सब पर "विकलांगता" का "लेबल" तुम लगाते हो

सहानुभूती की चादर ओढ़ इन्हें खुद से दूर हटाते हो

फिर भी तुम "रिझर्वड फोर हैंडीकेप्ड" सीट पर

कैसे बैठ जाते हो?



अपने मन की आँखों से देखना शुरू करोगे  
तो "व्हीलचेयर" में भी इन्सान तुम्हें सचल दिखेगा  
"बधिर" इन्सान के इशारे तुम्हें समझ में आने लगेंगे  
"दृष्टिहीन" इन्सान के दिलों में बसी उसकी रंगीन दुनिया  
तुम्हें दिखाई देने लगेगी  
तो आओ ना, "हाथ बेचारा" का मुखौटा हटाएं  
एक दूसरे की तरफ दोस्ती का हाथ बढ़ाएं  
एक दूसरे को समझ कर आगे बढ़ें  
एक दूसरे की क्षमताओं का आदर करें  
और प्यार से एक दूसरे को गले लगाएं ।



एक बात गांठ बांध लो  
ना तो मैं अस्वाभाविक हूँ  
और ना ही असाधारण  
गर्व से मैं भी जीना चाहूँ  
जीवन के हर रंग रूप में ढलना चाहूँ  
ना प्रचार, ना सुखियाँ, ना ही सहानुभूती  
उपेक्षा नहीं अपेक्षा, अनादर नहीं आदर  
चाहिए तो बस सब की तरह  
सबसे थोड़ी सी प्रीति  
तुम्हारे साथ ही रहना चाहूँ  
अपने विश्वास के दम पर  
तुम्हारा प्यार पाना चाहूँ  
तुम्हें प्यार देकर

तो मिलो मुझसे, समय बिताओ  
जानो मुझे बेहतर  
पढ़ें, खेलें, कूदें, काम करे हम संग संग  
फिर ही ऐसा हो पाएगा निरंतर ।



अच्छा, आप अपने चारों ओर अगर ध्यान से देखें  
तो आपको दिखेंगे कई ऐसे विकलांग मनुष्य  
जो विविध व्यवसायों से जुड़े हुए हैं  
हो सकता है आपका "डाक्टर" "व्हीलचेयर" व्यवहार करता हो  
आपके बच्चे के स्कूल में पढ़ाने वाला "टीचर" "नेत्रहीन" हो  
या फिर आपको तैराकी सिखाने वाला "कोच" "कर्ण बधिर" हो  
क्या आप मानते हैं कि एक विकलांग व्यक्ति भी अपना जीवन  
अपनी क्षमताओं के अनुसार जीने का अधिकारी है?  
कहीं आपकी सोच, आपके विचार  
आपका व्यवहार और आपकी भाषा  
उनके जीवन की रुकावट तो नहीं बन रही ?



## और कुछ जरूरी बातें

भाषा क्या है: भावों का प्रतीक

समाज में हम एक दूसरे के प्रति जो धारणा रखते हैं, वह प्रतिफलित होता है हमारी दैनंदिन व्यवहारित भाषा द्वारा । जो मनुष्य विकलांग हैं, उनके जीवन में ये सत्य सबसे अधिक प्रयोजनीय है । एक विकलांग व्यक्ति के साथ बातचीत करते समय संभवतः संवेदनशील भाषा का प्रयोग ही उचित है । असतर्क उद्देश्य-परिचालित शब्दावली किसी भी व्यक्ति के आत्मविश्वास को ठेस पहुँचा सकती है । **याद रखिये, विकलांगता मानव अस्तित्व की एक प्राकृतिक एवं स्वाभाविक विशेषता है। यह किसी को भी, कहीं भी, कभी भी हो सकती है ।**

मनुष्य-केंद्रित-भाषा (People First Language) के व्यवहार के कुछ निर्देशन की तालिका सामने के पृष्ठ पर प्रस्तुत है ।

| इसके बदले                  | आप यह कह सकते हैं                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------|
| अपंग, अपाहिज, विकलांग      | जो अपंगता से बाधित/पीड़ित है जिन्हें विकलांगता है            |
| अक्रांत                    | व्यक्ति को है, जैसे "रोहन" को बोलने में असुविधा है           |
| पागल / बेवकूफ / मंद बुद्धि | जिसे मानसिक विकलांगता है                                     |
| व्हीलचेयर बंदी             | जो व्हीलचेयर का प्रयोग करते हैं                              |
| पंगु / लंगड़ा              | जिनको चलने फिरने में असुविधा है या कष्ट है / शारीरिक अक्षमता |
| जन्म-दोष                   | जिसे जन्मजात विकलांगता है                                    |
| विकृत मस्तिष्क             | जिसे मानसिक रोग है                                           |

## त्रिनयनी के बारे में

वर्ष 2006 में त्रिनयनी का जन्म हुआ। इस संस्था का मूल उद्देश्य है : जिन मनुष्यों में विकलांगता है, उनके प्रति घटित वैषम्यता के विरुद्ध कार्य करना। त्रिनयनी, व्यक्ति मनुष्य की विकलांगता को बढ़ाकर न देख, उसके व्यक्तित्व के अन्य गुणों को समाज के सामने प्रकाशित करने का कार्य करती है।

त्रिनयनी के सदस्य एवं मित्र, समाज के विभिन्न प्रकार के व्यक्ति, संघटन एवं शिक्षा संस्थानों के साथ "विकलांगता" के बारे में सचेतनता बढ़ाने का प्रयास करते हैं और नीति निर्धारण एवं वास्तविक कानून के क्षेत्र में सही प्रभाव के विस्तार का आदर्श लेकर चलते हैं।

विभिन्न प्रकार के सृजनशील कार्यों से जुड़े व्यक्ति, जैसे चित्रकार, साहित्यकार, गायक, नृत्यशिल्पी, फेशन डिज़ाइनर, नाटक एवं सिनेमा जगत के व्यक्तित्व, संवाददाता एवं पत्रकारों के साथ सम्पर्क भी त्रिनयनी को समृद्ध करता है। जिन सब मनुष्यों में अपंगता या विकलांगता है, उनके प्रति समाज में बसी चिरपरिचित धारणाओं को परिवर्तित कर नई दिशा की रोशनी दिखाने की यात्रा में, ये सब त्रिनयनी के सहयोगी हैं।

त्रिनयनी स्वप्न देखती है एक ऐसी पृथ्वी का, एक ऐसे समाज का, जहाँ प्रत्येक मनुष्य अपनी अपंगता या विकलांगता के बावजूद **समान सामाजिक सम्मान का अधिकारी** हो सके।

## त्रिनयनी के विविध आयाम

१. "लुक एट मी" (मेरी ओर ध्यान दो) - विकलांगता के विरुद्ध सचेतनता को बढ़ावा देने के लिए सम्पूर्ण देश की विभिन्न संस्थानों में विभिन्न प्रकार के दर्शकों के लिये फिल्म प्रदर्शन ।
२. "अंडरस्टानडिंग डिसबिलिटी...क्रीयेटींग अ बेटर वर्ल्ड" (विकलांगता को समझना, एक बहतर संसार की रचना के लिये) विभिन्न शिक्षा संस्थानों एवं समाज के विभिन्न वर्ग के लोगों के लिये "वर्कशाप" का आयोजन ।
३. "ट्रायम्फ टूगेदर" (हम होंगे विजयी) जहाँ विकलांग और अविकलांग कलाकार, एक साथ कंधे से कंधा मिलाकर कलादक्षता और निपुणता के व्यवहार से एक एकजीबीषन का आयोजन करते हैं ।
४. "मुड़ मुड़ के ना देख" - आधे घन्टे का साप्ताहिक कार्यक्रम "रेडियो मस्त 107.8 F.M." पर 2009 में छह महीने के लिये संचालित हुआ था, पंद्रह मिनट का कार्यक्रम "ऑल इंडिया रेडियो 107.1 F.M. Rainbow, मुंबई में 2010-11 में चल रहा है । इस प्रोग्राम का मूल उद्देश्य है, विकलांग मनुष्यों के "न्यूज और व्यूज" एवं उनकी विभिन्न समस्याओं के प्रति जनसाधारण के बीच सजगता को प्रोत्साहित करना ।
५. "छोटी छोटी 30 से 90 सेकंड की यथार्थ फिल्में बनाना" । इन फिल्मों में विकलांगता से जुड़ी अनेक समस्याओं को सामने लाया जाता है और सभी फिल्मों सामाजिक सचेतनता को बढ़ाने के कार्यक्रमस्वरूप "जातीय एवं आंचलिक" सेटेलાईट टेलिविज़न चैनलों पर प्रदर्शित किये जाते हैं ।
६. बच्चों की कविताओं / गानों का ब्रेल (Braille) में रूपांतरण ।
७. विकलांगता के विषय पर आयोजित राष्ट्रीय एवं अंतराष्ट्रीय संगोष्ठीओं में भागीदारी ।
८. विकलांगता के विभिन्न मुद्दों पर जागरूकता पैदा करने के लिए अलग-अलग भाषाओं में पुस्तिकाएं और साहित्य का प्रकाशन एवं वितरण ।

## जिनके प्रति हमारी निष्ठा है

सुमित समाददार  
रानी कौर बैनर्जि  
संदीप बैनर्जि  
अभय तिवारी  
संजीव कुमार  
रंजन कुमार सिंघ  
राजेश कुमार सिंघ  
इतिश्री दाते  
प्रीती सिंघी  
रिनी भट्टाचार्य  
विक्की नागर

पियूश मिश्रा  
राजीव रंजन  
विलास शारदुल  
निरंजन खत्री  
शोभा सचदेव  
अस्मिता हुद्दर  
गौतम गुहा मजुमदार  
हिरेन मजमुदार

...was made possible by the efforts of Elanor, the boyfriend of the author's daughter, who was a member of the National Student Union. The author's daughter, who was a member of the National Student Union, was a member of the National Student Union. The author's daughter, who was a member of the National Student Union, was a member of the National Student Union.



## Sensitivity Lessons For Teachers



Teachers gather at APJ School, Park Street, on Monday to get a better understanding of the ways to deal with differently-abled children. "The real barrier is in the attitude of the people," said Rinku Gehni who runs the workshop.

the inclusive Sarva Shiksha Aayask. A singer herself, Gehni has transcribed Hindi songs for the visually impaired.

## Doing things, differently

**Sanjaya Ganesan**  
*Times NIE School Reporter*  
**Clem O.**  
*Melbourne State Girls' HS School*

Well, it was always intended in the overall scheme of things. Right now, no.

**What are your future plans?**

Look at me to be working a year long mission in Africa on different continents across Africa. We want to address the general public as well as the manufacturing, the hospitals, airport, and other areas. So, I mean, I will be on



From whom have you been involved in the film festival?

Something they had  
Angela Corbin, writer  
of its quarterly detective  
novels and the best-  
selling author of her line,  
actually surfaced from  
civilians? Eric, blind  
since the age of 11, sta-  
tioned in, was the

**Why "disability" overman?**

I can't possibly start debating the

to be minute (clipping of *Microtus pennsylvanicus*) with sutures and sutures Microperforation has sutures to make the dent and the third ridge on the outer surface of the whole world. With mostly because I specialize in this area I have the advantage and knowledge about the dental people, which is why I am attracted to the profession with a passion. This experience offers a significant disadvantage as being overworked and a

each kind. But a piece is called *Audrey* because Film Screening is 40%.

*The Colour of Paradise* was a touching story of a school going into the world for the first time, but

where, due to the war, there is a spreading. The only way things can change is if the whole society within the People have to become more and more democratic. There, the school people have said we that

people.

What were your dreams? Did you see that you would be great?

Have the MBE students felt that your expectations?



I think, yes. You all were very responsive. You were also honest about not knowing too things about the disease. It was a great in-troduction session, which I enjoyed.

What will be your message for the week end?

I would want the

They will choose one of seven countries the Green Party lists as the most corrupt.

**Benjamin Gossard and  
Julie Chondak, Texas HHS  
School Superintendents, Class IX,  
HHS Class of 2000**

Disability – society's point of view

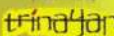
- "tragic"
- "poor things"
- "abnormal"
- "these people"
- "such people"
- "burden on the family"
- "need to be rehabilitated"

trinaayan  
supporting awareness about





An  
**AUDIO DESCRIBED FILM SCREENING**  
 of  


for the visually impaired  
 to celebrate Children's Day  
 presented by  
  
 Member's Trust

A photograph showing two men working on a large, textured sculpture. The man on the left, wearing a striped shirt, is applying a dark blue material to the top of the sculpture. The man on the right, wearing a white shirt, is observing the process. The sculpture is a large, rectangular block with a rough, textured surface, possibly made of plaster or clay. The background shows a workshop setting with various materials and tools.

An Initiative of



याद रखिये, विकलांगता किसी को भी, कभी भी, कहीं भी हो सकती है